Artikel vom 19.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 17:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bananen-gofio-kuchen

Bananen-Gofio-Kuchen



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für eine Form circa 21 x 25 cm):

300 g weiche Bananen

3 Eier (Größe M)

je 1 Prise Zimt, Salz und Vanillepulver

200 g dunkles Gofio

100 g Zucker

100 g Mehl

1 P. Backpulver

Dekoration: gefriergetrocknete Bananen und/oder Nüsse, nach Geschmack weiße Schokolade.

Zubereitung:

Die geschälten Bananen in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken, mit den Eiern, Zucker und Gewürzen möglichst gleichmäßig verrühren. In einer zweiten Schüssel Gofio, Mehl und Backpulver mischen, das dann unter die Masse rühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form die gefriergetrockneten Bananen legen und den Teig vorsichtig darüber geben. Wer mag, kann auch Nüsse anstelle von oder zusätzlich zu den Bananen nehmen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten backen. Den Kuchen aus der Form lösen und auf ein Gitter stürzen. Nun kommen die Dekorationsbananen und/oder -nüsse zum Vorschein. Wer mag, kann etwas geschmolzene weiße Schokolade darüber verteilen – ein optischer Bonus, der den Kuchen etwas süßer macht.

ke